



### **Е.В. Уварова**

ФГУ «Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. акад. В.И. Кулакова Росмедтехнологий», Москва

#### **Для корреспонденции**

Уварова Елена Витальевна – доктор медицинских наук, профессор, руководитель отделения гинекологии детского и юношеского возраста ФГУ НЦАГиП им. акад. В.И. Кулакова Росмедтехнологий  
Адрес: 117997, г. Москва, ул. Акад. Опарина, д. 4  
Телефон: (495) 438-85-09  
E-mail: elena-uvarova@yandex.ru

## **Специалистам об интимной гигиене девочек от рождения до половой зрелости**

В статье описаны универсальные, проверенные временем и практикой отечественного и мирового здравоохранения методы и средства интимной гигиены для девочек от рождения до половой зрелости

**Ключевые слова:** девочки, возрастные особенности, интимная гигиена

**E.V. Uvarova**

The Kulakov Obstetrics, Gynecology and Perinatology Research Center, Moscow

### **Specialist information on intimate hygiene of girls from their birth to sex maturity**

The article describes time tested universal methods and means of intimate hygiene of girls from their birth to sex maturity, which are based on domestic and international healthcare experience.

**Key words:** girls, age features, intimate hygiene



Поводом к данной публикации явились многочисленные письма родителей, поступившие на наш сайт: <http://www.zdoroviedevochki.ru>. В этих обращениях мамы и даже папы нередко в полной растерянности описывают рекомендации некоторых врачей – педиатров и гинекологов детского возраста – о принципах подмывания и мытья девочек, особенно в периоде младенчества и раннего детства. Недаром говорят: сколько людей, столько и мнений! Однако мы с вами, наши уважаемые читатели, должны предлагать универсальные, проверенные временем и практикой отечественного и мирового здравоохранения методы и средства интимной гигиены. Конечно, принимая во внимание современные достижения лечебной косметологии и гигиены для детей и подростков.

Итак, начнем с момента рождения. Сразу после рождения влагалище заполнено густой слизью, а в складках кожи имеются скопления так называемой «первородной смазки» (смегмы, верникса), представляющей собой сыровидное вещество серобелого или кремового цвета, с трудом поддающееся удалению. Это вещество состоит из чешуек отмершего ороговевшего эпидермиса, секрета сальных желез кожи с большим количеством жира, холестерина и гликогена.

Первородная смазка обеспечивает защиту кожи плода от воздействия околоплодных вод и обладает бактерицидными свойствами. Однако при разложении и окислении через 1–2 дня она за счет «прогоркания» находящихся в ней жиров становится питательной средой для различных микроорганизмов, способных вызвать раздражение и воспаление окружающих тканей. Кожные покровы наружных половых органов девочек до периода полового созревания отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоев клеток. В этих условиях моча и каловые массы, попадая на наружные половые органы, при несоблюдении гигиены могут усилить патологическое воздействие вплоть до появле-

ния мацерации, гиперемии и воспаления кожи промежности и слизистой оболочки вульварного кольца. Если у новорожденной девочки из половой щели появляются кровяные выделения (на 3–6-й день), представляющие собой одно из проявлений «полового криза», то создаются дополнительные условия, благоприятствующие возникновению вульвита и даже вульвовагинита.

В соответствии с этим промежность и наружные половые органы новорожденной девочки нуждаются в регулярной гигиенической обработке и, конечно, смене подгузников.

Подгузник – это неотъемлемый предмет ухода за младенцем. Достаточно сказать о том, что здоровый новорожденный мочится 20–25 раз в сутки (во втором полугодии жизни – 15–16 раз), а стул у него бывает 5–6 раз в день. Подгузники бывают многоцветного и одноразового использования. Многоцветные подгузники из марли и тканей могут лишь пропитываться жидкостью при выделении мочи и кала ребенка. Поэтому для профилактики переохлаждения и для сохранения сухости одежды младенца между подгузником и пеленкой рекомендуется размещение клеенки, тщательное пеленание и укутывание. В результате возникает повышенный риск перегрева за счет парникового эффекта. Современные одноразовые подгузники разных производителей не просто быстро впитывают, по сравнению с обычными пеленками, а способствуют разобщению мочи и кала и, тем самым, дополнительно защищают кожу малыша от раздражений. Более того, они надежно препятствуют загрязнению детской одежды, комфортны для ребенка, практичны и удобны в применении. Многочисленные исследования зарубежных специалистов и наблюдения, проведенные в нашей стране, свидетельствуют об уменьшении количества случаев возникновения и тяжести течения пеленочного дерматита у детей, при уходе за которыми используются современные усовершенствованные одноразовые подгузники.

Однако вне зависимости от вида подгузники необходимо менять каждые 1,5–2 ч, не реже, чем через 3 ч. Недопустимо повторное использование одноразового подгузника. И, наконец, следует избегать применения подгузников для постоянного ношения у девочек в возрасте старше 1,5 лет.

Важно рекомендовать соблюдение четких правил и последовательности гигиенических процедур при смене подгузника.

Во-первых, следует заранее приготовить чистый подгузник, сухие одноразовые салфетки или чистое мягкое тонкое полотенце (пеленку). Подмывать ребенка рекомендуется под проточной водой, в первые месяцы жизни желательно кипяченой. При наличии водопровода в доме следует создать умеренный напор воды и отрегулировать температуру воды (около 36 °С). Вне дома можно воспользоваться хлопчатобумажным тампоном, смоченным в воде, или гигиеническими влажными очищающими салфетками, упакованными в отдельные стерильные пакетики и предназначенными для гигиены младенцев. Категорически запрещается использовать влажные салфетки, в составе которых есть спиртовой раствор.

Во-вторых, нужно обязательно вымыть руки с мылом после снятия подгузника и осторожного удаления остатков каловых масс смоченным уголком пеленки, смоченной ватой или влажной салфеткой. Малышку нужно положить спиной на предплечье руки, так, чтобы пальцы плотно обхватили ближе к ладони бедро ребенка, а ее голова разместились на локтевом сгибе.

В-третьих, подмывать наружные половые органы нужно без обычного детского мыла. В первый год жизни лучше не использовать косметические средства для мытья половых органов, а также лучше не пользоваться марганцовкой, растительными настоями и другими средствами. Они сушат кожу и ослабляют и без того слабую защитную функцию кожи, которая успела образоваться. Более того, хотелось

бы предостеречь чересчур старательных родителей от маниакального соблюдения правил гигиены. Крайности всегда опасны. Увлеченность гигиеническими процедурами с использованием асептических и антисептических средств сопряжена с увеличением частоты сращений (синехий) малых половых губ и атопических дерматитов.

Подмывание девочки производится под струей теплой воды. Ни в коем случае не надо мыть половые органы девочки в тазу или ванночке. Обмывание нежной кожи промежности следует производить осторожно, без насилия и трения, желательно набирая воду в ладонь, аккуратными движениями, тщательно удаляя загрязнения с кожи. Обычно это делается чисто вымытой рукой (или тампоном из ваты, смоченной в прокипяченном оливковом или персиковом масле) в направлении спереди назад, т.е. к заднему проходу. Особенно важно промыть кожные складочки, в которых накапливаются выделения. Обычно густые и белые выделения собираются между складками малых и больших половых губ в области клитора. Нормальные белые выделения из влагалища обычно скапливаются между малыми губами и входом во влагалище, их трогать не нужно.

После обмывания следует осторожно обсушить кожу промежности и наружных половых органов, прикладывая сухую одноразовую салфетку или чистое гигроскопичное полотенце (пеленку). Важно указать, что форсированное вытирание легко травмируемой кожи младенца недопустимо. Туалет полезно заканчивать смазыванием наружных половых органов и соседних паховых и бедренных складок кожи стерильным растительным маслом (оливковым, персиковым, подсолнечным) или гипоаллергенными косметическими средствами для младенцев. Очень полезны воздушные ванны после подмывания в течение 5–10 мин. Выложите девочку на спинку с разведенными ножками без подгузника на 10–15 мин. Следите за температурой в помещении, она должна быть



комнатной. Чтобы не простудить ребенка во время воздушных процедур, следите за отсутствием сквозняков.

После прекращения использования подгузников изменяются частота и техника проведения гигиенических процедур у девочки.

В периоде детства на протяжении даже одного дня девочка может неоднократно испачкаться так, что родители будут вынуждены мыть ее с головы до ног, в том числе с использованием мыла. Однако интимные гигиенические процедуры становятся более редкими в сравнении с младенческим периодом жизни.

В среднем до возраста 5 лет девочкам помогают в вопросах интимной гигиены взрослые члены семьи. В этот период жизни важно воспитать у девочки правильные навыки интимной гигиены, стереотип правильного подмывания, 2–3 раза в день, например, утром после ночного сна, днем и вечером перед сном. Важно научить девочку пользоваться туалетной бумагой, особенно после опорожнения кишечника, подмываться только чисто вымытыми с мылом под проточной водой руками.

Особенностью подмывания с помощью взрослых членов семьи в этом возрастном диапазоне является использование разных рук для зоны анального отверстия и для наружных половых органов.

Подмывание начинается с анальной зоны. Чисто вымытой и густо намыленной рукой движением руки снизу вверх и кзади (в сторону копчика) обмывается область заднего прохода с тщательным вымыванием складок кожи во входе в анальное отверстие. Струю воды при этом следует направлять в ладонь. После повторного мытья рук с мылом можно приступать к обмыванию наружных половых органов. Важно указать, что при подмывании должна использоваться другая рука, которая направляется движением снизу от промежности вверх и вперед к лобку, не касаясь зоны анального отверстия. Водяная струя при мытье наружных половых органов должна направляться

спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода. Не следует направлять сильную струю воды во влагалище.

При подмывании наружных половых органов обыкновенное мыло используется крайне редко, но можно использовать специальные гели для интимной гигиены для девочек. В детском возрасте средство следует наносить только на наружную поверхность больших половых губ, исключая попадание в половую щель.

Для ежедневной гигиены девочки в домашних условиях можно порекомендовать специальное интимное мыло для ежедневного ухода – «Саугелла полиджин». Когда девочка находится вне дома и в экстремальных условиях возможно использование очищающих гигиенических салфеток «Саугелла полиджин».

В состав интимного мыла «Саугелла полиджин» и интимных гигиенических салфеток «Саугелла полиджин» входит бисаболол (экстракт ромашки), обладающий противоаллергическими и противовоспалительными свойствами, и тимол – хорошо известный растительный компонент с противогрибковым эффектом. Средства «Саугелла полиджин» поддерживают кислотно-щелочной баланс влажной среды соответственно возрасту девочки, не вызывают сухости и раздражения, освежают и устраняют запах. У девочек до 5 лет применяют 1 раз в неделю, в более старшем возрасте гигиеническое средство «Саугелла полиджин» используется несколько раз в неделю. 250 мл жидкого мыла достаточно для регулярного использования длительное время.

Несомненно важно тщательно, но очень бережно промыть кожные складочки, чтобы не нанести травму и не вызвать раздражения слизистой оболочки вульварного кольца. Грубое подмывание опасно развитием боязни повторения болевых ощущений, вплоть до формирования фиксированных фобий и вагинизма во взрослой жизни.



После подмывания половые органы необходимо промокнуть салфеткой или специальным полотенцем, после чего следует надеть девочке трусики. Девочка не должна садиться голышом на нестерильную поверхность (стул, кушетку, стол и др).

Нужно выделить девочке индивидуальное мягкое полотенце только для половых органов, менять трусики ежедневно. Нижнее белье должно быть выполнено только из натуральных материалов, к примеру, из хлопка или льна. Синтетические материалы не позволяют коже дышать. Кроме этого, искусственные волокна ткани не могут впитывать выделения, которые происходят у девочек, в результате они скапливаются и натирают кожу, вызывая воспаление.

Одежда малышки всегда должна быть свободной: не стягивать область половых органов, не сковывать движения; в ночное время лучше использовать пижаму. Запрещено стирать одежду и белье ребенка вместе с вещами взрослых.

С возраста 5 лет и старше девочки с нормальным физическим и психосоматическим развитием должны уметь подмываться самостоятельно.

Притом они должны усвоить **6 «золотых» правил интимной гигиены** на всю оставшуюся жизнь:

1. Кожа промежности и наружные половые органы всегда должны быть чистыми. На них не должно оставаться остатков каловых масс, мочи и других выделений.

2. Принимать душ следует не реже 2 раз в сутки и по мере необходимости.

3. Подмываться нужно теплой водой, чистыми руками. При желании и по показаниям следует использовать жидкое мыло для интимной гигиены, которое лучше покупать в аптеке.

4. Подмывать зону анального отверстия и наружные половые органы следует разными руками, предварительно вымытыми с мылом.

5. Для ухода за половыми органами лучше не пользоваться мочалками, а влагу после мытья следует промокать, а не вытирать, чтобы не поцарапать нежную слизистую оболочку половых органов.

6. Полотенце должно быть чистым, мягким и строго индивидуальным. Это является профилактикой провоцирующего фактора в отношении инфицирования, в том числе и половых путей.